



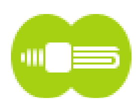


Información del Osakidetza - Servicio Vasco de Salud, a modo de "guía para los técnicos de salud pública en su trabajo". Última actualización del 22/10/2012. Acceso en línea:
http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu10/es/contenidos/informacion/cem_salud/es_cem/recomendaciones.html

Campos electromagnéticos y efectos en salud

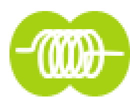
Recomendaciones

Lámparas de bajo consumo



- Para reducir la exposición a las radiaciones UV y a los campos eléctricos, mantener una distancia de 30 cm a las lámparas.

Cocinas de inducción



- Adaptar el ancho de la cazuela a la zona de cocción. No utilizar cazuelas pequeñas en una zona grande, por el contrario cubrir totalmente la zona de cocción con cazuelas que tengan el diámetro adecuado. Colocar siempre la cazuela en medio de la zona de cocción.
- Es imprescindible utilizar cazuelas concebidas especialmente para garantizar la transferencia de energía eficaz de la cocina a la cazuela. Estas cazuelas son designadas por los fabricantes como apropiadas para las cocinas de inducción.
- Se puede reducir de un modo importante la exposición a los campos magnéticos manteniéndose a una distancia de 5-10 cm de la cocina.
- No utilizar utensilios de cocina de metal para evitar el flujo de las corrientes a través de su cuerpo.

Horno microondas



- Consultar las instrucciones y prescripciones de seguridad contenidas en el modo de empleo.
- Vigilar la limpieza del cuadro de la puerta y de las juntas de estancamiento, y controlar el buen funcionamiento de los sistemas de cerrado de la puerta, la estanquidad y el buen estado del cuerpo del aparato. No utilizar en ninguna circunstancia aparatos defectuosos.

Teléfono móvil



- Para reducir la exposición, se aconseja seguir las precauciones siguientes:
  - Utilizar un teléfono con un valor SAR (Specific absorption rate - Tasa de absorción específica) bajo.
  - Ser breve en las conversaciones o utilizar SMS.
  - La utilización de un kit manos libres con un emisor Bluetooth con poca emisión permite reducir la carga absorbida por la cabeza.
  - En la medida de lo posible telefonear solo cuando la cobertura sea buena.
- Información suplementaria:
  - No usar el móvil si está conduciendo, aunque disponga de un kit "manos libres" ya que aumenta el riesgo de accidentes.
  - Cuidado con los llamados "accesorios anti-radiación" ya que pueden alterar la calidad de la comunicación y entrañar un aumento de

exposición.

- Los portadores de implantes médicos activos deben respetar una distancia de 30 cm entre el móvil y el implante.

Teléfono inalámbrico



- Mantener una distancia de 50 cm entre la estación de base (DECT) y los lugares de estancia prolongada como sitios de reposo o trabajo.
- Si pasa mucho tiempo hablando por teléfono, utilizar un teléfono con hilo o auriculares. Es importante tener en cuenta que existen teléfonos con hilo que utilizan también la tecnología DECT y que por lo tanto emiten radiaciones.
- Existen en el comercio teléfonos con tecnología DECT con radiación débil. También existen modelos que no emiten radiación cuando el teléfono está colgado y otros que emiten radiación muy reducida cuando la ligazón entre la base y el aparato es de buena calidad.

WLAN [Wi-Fi] (Red local inalámbrica)



- Encender la red WLAN solo cuando sea necesario. Es importante apagar la función WLAN en el portátil, ya que si no el ordenador no cesa de buscar la red, lo que provoca radiaciones suplementarias y vacía la batería.
- No sostener el ordenador portátil contra el cuerpo mientras la red WLAN esté conectada.
- Instalar los puntos de acceso a un metro de los lugares de trabajo, de estancia o descanso si estos están ocupados durante periodos largos.
- Colocar el punto de acceso de manera central para que todos los aparatos conectados tengan una buena recepción.
- El emisor WLAN solo puede utilizarse con la antena que ha aportado el fabricante. Si la antena no se corresponde con el emisor, la potencia de emisión máxima autorizada puede superarse.

Interfono para bebés



- Colocar el interfono por lo menos a un metro de la cama del niño.
- No utilizar los aparatos que emitan constantemente, Regular el modulo del bebé sobre el modo "puesta en marcha automática con la voz" o "VOX".
- Si el interfono está conectado con un adaptador, tener en cuenta que el adaptador se encuentre al menos a 50 cm de la cama del niño.

Lectura crítica (APDR) de las recomendaciones recogidas por el Osakidetxa:

Estas medidas expuestas aportan, en general, consejos básicos (ampliables) para **minimizar la exposición individual** en el uso de tecnologías con radiación por campos electromagnéticos (CEM). Hay que tener en cuenta la limitación de estas medidas en circunstancias como: las personas que ya manifestaron algún tipo de electrosensibilidad, la exposición en espacios públicos (especialmente población sensible) y los transportes colectivos, efecto acumulativo (crecimiento exponencial a la exposición CEM), ….